

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПОДОЛАННІ ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

Лящ О. П.

*доктор психологічних наук,*

*професор кафедри психології та соціальної роботи*

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

*вул. Острозького, 32, Вінниця, Україна*

*orcid.org/0000-0002-1317-4398*

*oksanalyash7@gmail.com*

**Ключові слова:** *особистість, ресурсність, стрес, компоненти, діяльність, криза.*

Статтю присвячено проблемі психологічних ресурсів, яка активно вивчається в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології. Підкреслюється гостра актуальність і значущість дослідження таких ресурсів для теорії та практики. Здійснено аналіз традиційних підходів до проблеми в науці. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних концепцій психологічних ресурсів, розглянуто різні дефінітивні позиції щодо психологічної інтерпретації базового поняття. У статті узагальнено філософсько-психологічний зміст поняття психологічних ресурсів та ресурсності особистості. Розглянуто підходи науковців до визначення рівнів і видів психологічних ресурсів особистості. Аналізуються змістовно подібні до явища конструкти, виділені в межах інших психологічних теорій, наприклад «життєвий досвід», «адаптаційний та особистісний потенціал», «резерв», «особистісний капітал», «копінг» тощо. Виявляється психологічна сутність психологічних ресурсів у контексті діяльнісної, адаптаційної, соціально-опосередкованої та інших наукових парадигм. Зазначається інтегративний характер ресурсів як системи індивідуальних властивостей людини, спрямованих на реалізацію функцій життєзабезпечення, системну організацію та взаємодетермінований зв'язок із раціональними, емоційно-почуттєвими, мотиваційно-ціннісними й поведінковими компонентами самосвідомості суб'єкта. Залежно від того, що є предметом дослідження ресурсів, вибираються різні аспекти їх визначення. Проведений аналіз наукової літератури вказує на те, що у вчених немає єдиної позиції щодо розуміння цього поняття. Для успішного подолання важких життєвих ситуацій необхідно розуміти, що стоїть за поняттям ресурсу, тому у викладеному матеріалі розглядаються різноманітні теоретичні підходи до вивчення, а також розкривається специфіка психологічних ресурсів як операційно-дієвих механізмів і можливостей продуктивної самореалізації. Робиться спроба виявлення деяких функціональних ознак феномену, наголошується на його рефлексивному, емоційно-оцінному, смислоутворюючому та регулятивному характері. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків.

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF PERSONALITY IN OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS

**Liashch O. P.**

*Doctor of Psychology,  
Professor of Psychology and Social Work  
Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynsky State Pedagogical University  
Ostrozko str., 32, Vinnytsia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-1317-4398  
oksanalyash7@gmail.com*

**Key words:** *personality, resourcefulness, stress, components, activities, crisis.*

The article is devoted to the problem of psychological resources, which is actively studied in modern domestic and foreign psychology. The acute relevance and significance of her research for both theory and practice is emphasized. An attempt was made to analyze traditional approaches to the problem in science. A theoretical overview of some modern concepts of psychological resources is presented, various definitive positions on the psychological interpretation of the basic concept are considered. The article summarizes the philosophical and psychological content of the concept of psychological resources and resourcefulness of the individual. The approaches of scientists to determine the levels and types of psychological resources of the individual are considered. Constructively similar to the phenomenon constructs selected within the framework of other psychological theories, such as “life experience”, “adaptive and personal potential”, “reserve”, “personal capital”, “coping”, etc. are analyzed. The psychological essence of psychological resources in the context of activity, adaptation, socially-mediated and other scientific paradigms is revealed. It is noted about the integrative nature of resources as a system of individual human characteristics aimed at implementing the functions of life support; system organization and interdependent connection with rational, emotional, motivational-value and behavioral components of the subject’s self-consciousness. Depending on what is the subject of the study of resources, respectively, and choose different aspects of their definition. The analysis of the scientific literature indicates that scientists do not have a single position on the understanding of this concept. To successfully overcome difficult life situations you need to understand what is behind the concept of resource, so the above material considers a variety of theoretical approaches to study, as well as reveals the specifics of psychological resources as operational mechanisms and opportunities for productive self-realization. An attempt is made to identify some functional features of the phenomenon, emphasizing its reflexive, emotional, evaluative, meaningful and regulatory nature. Prospects for further scientific research are outlined.

**Постановка проблеми.** Істотний інтерес до вивчення ресурсів особистості у світовій і вітчизняній психологічній науці детермінований багатьма чинниками, адже це поняття розглядається не лише у психологічному, а й у філософському, культурологічному, етичному та соціальному аспектах.

Взагалі поняття «ресурси» використовується в різних дослідженнях, пов’язаних із вивченням психічної реальності. Останніми роками значного поширення у психології набув ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, у межах

якої вагоме місце посіло вивчення конструктивної основи особистості, що дає змогу долати важкі життєві ситуації, тому дослідження ресурсів особистості в різних напрямках науки не зупиняється. І соціологи, і психіатри, і психологи прагнуть зрозуміти сутність та знайти закономірності й механізми цього поняття.

Вивчення психологічних ресурсів є важливим для знаходження механізмів і закономірностей впливу на особистість у подоланні важких життєвих ситуацій. Психологічний аналіз дослідження ресурсів особистості здійснювався пере-

важно за кордоном. Відповідно, найважливішими дослідженнями є праці саме зарубіжних науковців (наприклад, Е. Фромма [11], С. Хобфолла [13], С. Мадді [14]). У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в межах розвитку теорії психологічного стресу. В.А. Бодров визначає його так: «Ресурси є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми й способів (стратегій) поведінки для запобігання або локалізації стресу» [2, с. 97].

Оскільки чимало питань щодо ресурсів особистості залишаються відкритими для науковців, наразі виникає потреба в більш широкому вивченні та розгляді теоретичних позицій досліджень у цьому напрямі. Особливо гостро це постало під час воєнних дій на території України, тому науковий інтерес до проблематики психологічних ресурсів особистості в подоланні важких життєвих ситуацій пов'язаний із недостатнім вивченням усіх аспектів у психологічній науці.

**Мета статті** полягає в теоретичному дослідженні психологічних ресурсів особистості в подоланні важких життєвих ситуацій.

**Результати дослідження.** Термін «ресурс» походить від французького *ressource* («допоміжний засіб») і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби й умови, що дають можливість за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися в разі потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної сили й енергії. Спираючись на свій ресурс, людина здатна наважитися на дію в напрямі досягнення бажаного. Поняття «ресурс» є близьким (проте не збігається за змістом) із поняттям «потенціал», який у широкому сенсі розглядається як «запасні» можливості. Ресурси особистості – це життєві опори, які є в розпорядженні людини та дають їй змогу забезпечувати певні потреби, зокрема: 1) виживання; 2) фізичний комфорт; 3) безпеку; 4) залученість у соціум; 5) повагу з боку соціуму; 6) самореалізацію в соціумі. До психологічного ресурсу людина звертається в разі нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори в житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій [6, с. 514].

Так, Е. Фромм виділяє три психологічні категорії, що визначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

– надію – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;

– раціональну віру – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявляти та використовувати;

– душевну силу (мужність) – здатність чинити опір спробам піддати небезпеці надію та віру

і, відповідно, зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру; «здатність сказати “ні” тоді, коли весь світ хоче почути “так”» [11, с. 186].

К. Муздибаєв визначає ресурси як засоби до існування, можливості людей і суспільства; усе те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища; життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій [9, с. 366].

Н.С. Водоп'янова дає таке визначення ресурсів: «це внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних/стресових трудових і життєвих ситуацій; це засоби (інструменти), які використовуються нею для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [4; 5].

У ресурсній концепції стресу С. Хобфолл визначає ресурси як те, що є значущим для людини та допомагає їй адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. У межах ресурсного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищних, так і особистісних. С. Хобфолл до ресурсів відносить такі елементи:

– матеріальні (дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі) об'єкти;

– зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо) інтраперсональні змінні;

– психічні та фізичні стани;

– вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях, що слугують засобами досягнення особисто значущих цілей.

Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. Шляхом такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища. У концепції С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [13, с. 680].

Я.В. Малихіна вказує на доцільність виділення особистого (що належить індивіду у феноменальному й ноуменальному сенсі), а не особистісного (що належить індивіду тільки у феноменальному, соціальному сенсі) превентивного ресурсу. Особистий (індивідуальний) превентивний ресурс розглядається як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів. Налагоджена робота цього комплексу забезпечує психічне, соматичне й соціальне благополуччя людини та, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття нею своєї унікальної ідентичності й подальшої самореалізації [7, с. 103].

Як один із компонентів життєстійкості Л.А. Александрова визначає особистісні ресурси, що виділяються С. Мадді [14]. Як інший компонент позначається сенс, який зумовлює вектор цієї життєстійкості та життя людини загалом. Як окремий компонент життєстійкості Л.А. Александрова виділяє гуманістичну етику, яка детермінує критерії вибору сенсу, шляхи його досягнення та вирішення життєвих завдань [1].

Подальшого вивчення потребує структура та взаємозалежність компонентів психологічного ресурсу особистості. Теоретичні й експериментальні дослідження науковців показують, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду та психологічних резервів, особистісних ресурсів, або копінг-ресурсів. Тому стресодолаючу поведінку науковці стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів [3, с. 370].

Так, Л.А. Александрова пропонує розглядати життєстійкість у контексті подолання життєвих труднощів як здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку в копінг-поведінку [1, с. 45].

Є.П. Белінська зазначає, що сучасні психологічні підходи до проблеми подолання важких життєвих ситуацій розглядають подолання як динамічний процес, перебіг якого визначається не лише характеристиками самої ситуації та особистісними особливостями суб'єкта, а й їх взаємодією, яка полягає у формуванні комплексної когнітивної оцінки, що включає в себе як інтерпретацію суб'єктом ситуації, так і його уявлення про себе в ній [3, с. 60]. У цьому контексті особливого значення набуває особистісний сенс ситуації, коли людина здатна сприймати життєві труднощі як можливість.

Події, які переживають українці, є масовою психотравмуючою ситуацією, наслідками якої є низка гострих і небезпечних за динамікою психотравмуючих станів. Сьогодні Україна переживає небачений патріотичний підйом, у неї спосте-

рігаються масовий патріотизм і рух єднання нації. Водночас бойові дії, які відбуваються у країні, звістки про поранених і вбитих призводять до переживання частиною населення важкої психологічної травми. Результатом цього є такі психологічні проблеми, як криза ідентичності, зневіра в майбутньому, неможливість адекватно пережити травму й горе, яке спіткало родину. Як наслідок, в особистості виникають страх, тривога та втрата віри в позитивне вирішення ситуації загалом [4, с. 58].

Найпродуктивнішими прикладами психологічного захисту є ресурси особистості. Науковці схильні визначати ресурси саме як внутрішні сили, які необхідні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вважають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу. У розумінні ресурсу як можливості та засобу досягнення мети Н.В. Рубіштейн розглядає такі його види: життєвий досвід, підтримку близьких людей, мудрість [10, с. 37].

Ми розділяємо думку Н.Є. Водоп'янової щодо того, що ресурсами особистості найчастіше є особистісні властивості та здібності, які є для людини цінними, допомагають адаптуватися до стресових ситуацій, долати їх (самоповага, професійні вміння, самоконтроль, життєві цінності) [5].

На думку Л.І. Анциферової, варто виокремлювати такі особистісні ресурси: високу самооцінку, емоційну врівноваженість, упевненість і лідерство, автономність та інтернальність, відповідальність, цілеспрямованість, адаптивність і психологічну гнучкість. Найчастіше особистісними ресурсами називають певні яскраві риси людини або ті властивості, які людина вважає власними сильними сторонами [2, с. 233].

Персональні ресурси охарактеризував також С. Хобфолл. На переконання дослідника, ресурси – це те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. Учений поділяє їх на зовнішні, або соціальні, та внутрішні, або «душевні» (психологічні). Втрату зовнішніх та/або внутрішніх ресурсів людина переживає як суб'єктивне неблагополуччя та стан психологічного стресу. Авторська концепція дослідника – концепція «консервування» ресурсів – ґрунтується на двох принципах: 1) люди прагнуть отримати, зберегти й використати свої психологічні ресурси якнайкраще; 2) люди прагнуть інвестувати свої зусилля в накопичення власних ресурсів [13, с. 57].

На нашу думку, контекст, у якому С. Хобфолл розкриває внутрішні персональні ресурси, є близьким до змісту особистісних ресурсів, адже саме самоконтроль, відповідальність і професійні вміння є тими сильними якостями, за які людина може себе поважати. Варто погодитися з позицією

Н.С. Водоп'янової, М. Штейна, які визначають зовнішні ресурси як соціальні, оскільки до уваги беруться не атрибути довкілля, а саме особливості міжперсональних взаємин людини [4].

Докладніше зміст соціальних ресурсів охарактеризувала Н.С. Коваль, яка переконана, що ресурсні, тобто здорові, взаємини є такими, за яких людина не втрачає сили, а навпаки, отримує підтримку та мотивацію. Характеристиками ресурсних взаємин є теплота, насиченість, стабільність. Теплота виявляється як у ніжності почуттів, так і в умінні людей вербалізувати власні емоції та проявляти їх невербально. Виявом насиченості є наповненість спільно проведеного часу. Стабільність – це достатня міра постійності теплих взаємин, відданість осіб стосункам, упевненість у партнері та спільні плани на майбутнє [4].

Поняття ресурсу саме в контексті психологічних ресурсів вживається в розробках Ф.Г. Майленової та Н.В. Рубіштейн. Зокрема, Ф.Г. Майленова визначає ресурс людини як стан, у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (радість, упевненість, цінності), так і умови довкілля (книги, спілкування з близькими, мандрівки). На думку науковиці, ресурсом є все, що може привести людину до відчуття щастя, сили, упевненості, необхідних для розв'язання проблем [8]. Н.В. Рубіштейн вважає, що ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти від актуального стану до бажаного результату [10].

На наше переконання, унікальними якостями особистості є її психологічні ресурси. Види психологічних ресурсів теоретично виокремлено Д.О. Леонтьєвим. Науковець, розглядаючи ресурси в контексті долання людиною стресових ситуацій, виділяє психологічні ресурси стійкості, психологічні ресурси саморегуляції, мотиваційні ресурси, інструментальні ресурси [6, с. 672].

На думку Н.В. Рубіштейн, ресурсом є джерело, засоби досягнення мети [10, с. 97]. Учена охарактеризувала такі види ресурсів особистості, як життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомленими нереалізованими потребами, підтримка близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатися вперед і не оглядатися назад.

Аналіз обсягу поняття ресурсу дав нам змогу виокремити його значущі властивості. На нашу думку, субстанційною характеристикою ресурсу можна вважати те, що він є проявом суб'єктного досвіду людини, внутрішнім джерелом чуття автентичності її буття. Атрибутивними якостями ресурсу є його зв'язок із відчуттям щастя й радості, реалізація людиною власного життєвого наміру, а також стратегія успішного досягнення мети та самостійного розв'язання проблем [7, с. 520].

На наше переконання, ресурси, які розкриваються в духовних силах людини під час служіння іншим, доцільно охарактеризувати як особистісно-екзистенціальні. Дopusкаємо, що особистісно-екзистенціальні ресурси – це диспозиції інтенційності, які актуалізуються в ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсу, зумовлюють трансформування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід. Особистісно-екзистенціальними ресурсами ми вважаємо такі: упевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру в добро, прагнення до мудрості, роботу над собою, самореалізацію у професії, відповідальність. Вважаємо, що вміння людини актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим та оперувати ними виявлятиметься як її психологічна ресурсність [3, с. 366].

Окрім того, варто звернути увагу на результати авторського тренінгу О.С. Штепи «Самоаналіз та актуалізація особистісно-екзистенціальних ресурсів», які показують, наскільки вагомим для особистості в роботі зі своїми ресурсами є самоаналіз. У статті авторки обґрунтовано психологічну ресурсність як показник особистісної готовності студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності. Уточнено, що актуалізування психологічної ресурсності у процесі самоаналізу визначає готовність людини до самосприйняття, що слугує основою для доступу особистості до власного досвіду, а також зумовлює вибір нею шляху самоздійснення [12, с. 180].

У реалізації психологічних ресурсів важливими є механізми та способи їх актуалізації, зокрема: 1) стратегічне й тактичне планування, підкріплюване діями реалізації цих планів; 2) важливість визнання з боку інших людей; 3) конкретизація уявлень про себе, виділення власних можливостей, а не обмежень, висока самоефективність; 4) прийняття відповідальності та можливість позитивних змін власного життя й конкретної ситуації; 5) диференціація сфер застосування своїх сил; 6) відсутність глобальних пояснень невдач і труднощів; 7) ставлення до соціальних можливостей як до засобів досягнення позитивних ефектів.

Структурні компоненти психологічних ресурсів є критеріями їх вивчення та можуть бути використані у процесі розроблення програми їх психокорекції та актуалізації в особистості, яка переживає життєві труднощі у зв'язку з подіями в Україні.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У процесі узагальнення сучасних досліджень із цієї проблеми психологічні ресурси можна уявити як сильні сторони особистості, які підвищу-

ють соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Психологічні ресурси детермінують стосунки із зовнішнім і внутрішнім світом. До ресурсів особистості можна віднести знання, уміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають можливість людині бути більш адаптивною та стресостійкою, а також сприяють подоланню важких життєвих подій.

Теоретичний аналіз проблеми дав змогу виявити значну варіативність сформованих щодо неї концептуальних позицій, які представлені у психологічній науці. Встановлено, що феномено-

логія психологічних ресурсів у подоланні важких життєвих ситуацій є складною, структурованою, метарівневою та полімодальною; вона виявляється як інтегрована якість психіки людини, що забезпечує результативність різних актів життєтворчості (діяльність, адаптація, самореалізація тощо).

Перспективи подальшого вивчення проблеми психологічних ресурсів особистості полягають у більш детальному вивченні поведінкового компонента внутрішньоособистісної відповідальності людини, яка перебуває у складних ситуаціях.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований* : материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. Москва : Институт психологии РАН, 2005. С. 16–22.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема. *Психологические исследования: электронный научный журнал*. 2009. Т. 1. № 3. URL: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/download/1001/541>
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
6. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению. *Психология стресса и совладающего поведения* : материалы III Международной научно-практической конференции, г. Кострома, 26–28 сентября 2013 г. : в 2 т. Кострома, 2013. Т. 1. С. 258–261.
7. Малыгина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома» : автореф. ... дисс. канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004. 18 с.
8. Майленова Ф.Г. Выбор и ответственность в психологическом консультировании. Москва : КСП+, 2002. 416 с.
9. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов. *Психологический журнал*. 2000. Т. 21. № 4. С. 5–21.
10. Рубиштейн Н.В. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком. Москва : Эксмо, 2009. 224 с.
11. Фромм Э. Человек для себя / пер. с англ. и послесловие Л.А. Чернышевой. Минск : Коллегиум, 1992. 253 с.
12. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682.
13. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. Iss. 3. P. 513–524.
14. Maddi S. Creating meaning through making decisions. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications* / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, 1998. P. 315–330.

#### REFERENCES

1. Aleksandrova, L.A. (2005). K osmysleniyu ponyatiya “zhiznestaykost’ lichnosti” v kontekste problematiki psikhologii sposobnostey [To the understanding of the concept of “personal resilience” in the context of the problems of the psychology of abilities]. *Materialy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy pamyati V.N. Druzhinina “Psikhologiya sposobnostey: sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy”* – *Materials of the scientific conference dedicated to the memory of V.N. Druzhinin “Psychology of abilities: current state and research prospects”*. Moscow: Institut psikhologii RAN, pp. 16–22 (in Russian).
2. Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskij stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE, 528 p. (in Russian).
3. Belinskaya, E.P. (2009). Sovladanie kak sotsial’no-psikhologicheskaya problema [Coping as a socio-psychological problem]. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyy nauchnyy zhurnal – Psychological*

- research: *electronic scientific journal*, vol. 1, no. 3. Retrieved from: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/download/1001/541> (in Russian).
4. Vodop'yanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2009). *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]*, 2<sup>nd</sup> ed. Saint Petersburg: Piter, 336 p. (in Russian).
  5. Vodop'yanova, N.E. (2009). *Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Saint Petersburg: Piter, 336 p. (in Russian).
  6. Leont'ev, D.A. (2013). Mnogourovnevaya model' vzaimodeystviya s neblagopriyatnymi obstoyatel'stvami: ot zashchity k izmeneniyu [A multi-level model of interaction with adverse circumstances: from protection to change]. *Materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya" – Materials of the III International scientific and practical conference "Psychology of stress and coping behavior"* (Kostroma, September 26–28, 2013), in 2 vols. Kostroma, vol. 1, pp. 258–261 (in Russian).
  7. Malykhina, Ya.V. (2004). Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty sistemnoy profilaktiki "obshchego deviantnogo sindroma" [Socio-psychological aspects of systemic prevention of "general deviant syndrome"]. *PhD thesis*. Saint Petersburg, 18 p. (in Russian).
  8. Maylenova, F.G. (2002). *Vybor i otvetstvennost' v psikhologicheskoy konsul'tirovani [Choice and responsibility in psychological counseling]*. Moscow: KSP+, 416 p. (in Russian).
  9. Muzdybaev, K. (2000). Perekhvativaniya vremeni v period krizisov [Experience of time in times of crisis]. *Psikhologicheskyy zhurnal – Psychological journal*, vol. 21, no. 4, pp. 5–21 (in Russian).
  10. Rubishteyn, N.V. (2009). *Polnyy trening po razvitiyu uverenosti v sebe. 73 uprazhneniya, kotorye sdelayut vas absolutno uverennym chelovekom [Complete training to develop self-confidence. 73 exercises that will make you a totally confident person]*. Moscow: Eksmo, 224 p. (in Russian).
  11. Fromm, E. (1992). *Chelovek dlya sebya [Man for himself]*, transl. from English L.A. Chernysheva. Minsk: Kollegium, 253 p. (in Russian).
  12. Shtepa, O.S. (2015). Analiz ta interpretatsiia empirychnoi bahatofaktornoj modeli psykholohichnoi resursnosti osobystosti [Analysis and interpretation of the empirical multifactorial model of the psychological resourcefulness of the individual]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, iss. 28, pp. 670–682 (in Ukrainian).
  13. Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, vol. 44, iss. 3, pp. 513–524 (in English).
  14. Maddi, S. (1998). Creating meaning through making decisions. *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications* / ed. by P.T.P. Wong, P.S. Fry. Mahwah, NJ, pp. 315–330 (in English).